



FinFami

Etelä-Pohjanmaa ry

TIEDOTE KEVÄT 2026



@finfamiep

www.finfamiep.fi

MAKSUTON KESKUSTELUTUKI

Perheenjäsenen tai ystävän psyykkinen oireilu / sairaus vaikuttaa aina tavalla tai toisella myös läheisiin. Keskusteluissa psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa sinulla on mahdollisuus käydä läpi ajankohtaista elämäntilannettasi sairastuneen läheisenä. Tavoitteena on tukea selviytymistäsi, sekä löytää mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisukeinoja arjen haasteisiin.

Keskustelutukea on saatavilla koko Etelä-Pohjanmaan alueella. Voit valita puhelun, Teams -etäyhteyden tai tapaamisen toimistollamme Seinäjoella. Tapaaminen on mahdollista sopia puhelimitse myös Alajärvelle. Tarvittaessa voit laittaa soittopyynnön tekstiviestillä, WhatsAppilla tai sähköpostilla.

Voimme tarvittaessa yhdistää keskusteluun myös ulkoilun ja sopia puhelimitse ajankohdan yhteiselle kävelylenkille.

Keskustelutuki (1-5 kertaa) on maksutonta ja luottamuksellista. Käyntejä ja yhteystietoja ei tallenneta Kantaan tai muihin tietojärjestelmiin.

Ajanvaraus:

<https://outlook.office365.com/book/FinFamiEtelPohjanmaary@infamiep.fi/?ismsaljsauthenabled=true>

*** Mikäli haluat sopia tapaamisen Alajärvelle -> ajanvaraukset ainoastaan puhelimitse, puh. 040 410 2549.**

Tuija Ikola

läheistyöntekijä, psyk. sairaanhoitaja (AMK)

040 410 2549 (ma-to klo. 06.00 alk.)

VAPAAEHTOISTOIMINTA

Löydä oma paikkasi vapaaehtoistoiminnassa!

Haluaisitko tehdä merkityksellistä vapaaehtoistyötä omien vahvuuksiesi ja kiinnostuksesi mukaan?

Yhdistyksen vapaaehtoistoiminta tarjoaa iloa, voimavaroja ja yhteisöllisyyttä – et jää yksin!

Saat perehdytyksen ja mahdollisuuden osallistua lisäkoulutuksiin sekä virkistykseen. Aluetyöntekijä tukee sinua toimiessasi vapaaehtoisena.

Valitse sinulle sopiva tehtävä: somelähettiläs, blogin tai runon kirjoittaja, kokemustoimija, vertaistukiryhmänohjaaja – tai juuri sinulle räätälöity tehtävä!

Katso avoimet tehtävät: vapaaehtoistyo.fi

Kirjoita ”missä”-kenttään Seinäjoki ja valitse päihde- ja mielenterveystyö.

HUOM! Alla uuden aluetyöntekijämme Oona Dahlgrenin yhteystiedot. Tavoitat Oonan työtehtävissään 2.3.2026 alkaen!



Lisätietoja
oona.dahlgren@finfamiep.fi
p. 050 338 0845

VERTAISTUKIRYHMÄT

Vertaistukiryhmässä voit jakaa kokemuksiasi muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa ja saada tukea.

Saat mahdollisuuden puhua avoimesti ajatuksistasi, huolestasi ja tunteistasi luottamuksellisessa ja turvallisessa ympäristössä.

Tavoitteena on, että saat tukea itsellesi, sekä löydät mahdollisia vaihtoehtoja ja ratkaisuja arkeesi.

Ryhmiiin ei oteta uusia osallistujia toisen kokoontumisen jälkeen. Toivomme, että sitoudut ryhmään ja osallistut kaikkiin soveltuihin tapaamisiin.

Ohjaajina toimivat koulutetut vertaiset, kokemusasiantuntijat tai ammattilaiset.

VERTAISTUKIRYHMÄ VANHEMMILLE

tiistaisin klo 17.30-19.00

3.3., 10.3., 17.3., 24.3. & 31.3.

Paikka: FinFami Etelä-
Pohjanmaa ry.,
Huhtalantie 2, 3.krs.,
60220 Seinäjoki

ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI

RIITTÄVÄN HYVÄ VANHEMMUUS VERTAISTUKIRYHMÄ

keskiviikkoisin klo 17.30-19.00

15.4., 22.4., 29.4., 6.5., 13.5. &
20.5.

Paikka: Teams

ILMOITTAUTUMINEN:
WWW.FINFAMIEP.FI/VERTAISTUKI



TULEVAT TAPAHTUMAT JA KURSSIT

MIELENTERVEYSOVET- VALMENNUS

tiistaisin klo 17-20
14.4., 21.4., 28.4. & 5.5.

Ovet -valmennus tukee mielenterveysläheisen roolin tunnistamista ja arjessa jaksamista. Valmennuksessa käsitellään mm. elämäntilanteeseen liittyviä tunteita, arjen haastavia tilanteita, omia voimavaroja sekä sosiaali- ja terveyspalveluita.

Valmennus toteutetaan yhteistyössä Lakeuden Omaishoitajien kanssa.

Valmennukseen ovat tervetulleita kaikki, joiden lähipiirissä on psyykkistä sairautta tai oireilua, mikä vaikuttaa omaan arkeen.

Tarkemmat tiedot julkaistaan myöhemmin yhdistyksen verkkosivuilla ja somessa.

Ovet-valmennus®

OmaisOiva



Lakeuden
Omaishoitajat ry

YHDISTYKSEN KEVÄTKOKOUS

Yhdistyksen sääntömääräinen kevätkokous pidetään yhdistyksen omissa tiloissa Seinäjoen Elinkeinotalolla ke 18.3.2026 klo 17 alkaen. Kokouksen asialistalla sääntömääräiset asiat.

Kokoukseen on mahdollista osallistua myös etänä Teams-sovelluksella. Kerrothan hyvissä ajoin ennen kokousta, mikäli haluat osallistua etäyhteyksin. Etäyhteydellä tarvitset laitteen, jolla saat kuvayhteyden toimimaan kokouksen aikana, jolloin voimme varmistaa myös henkilöllisyyden tarvittaessa.

Lisätiedot ja ilmoittautuminen 11.3. mennessä
julia.hakamaa@finfamiep.fi /
050 348 3676.

Mikäli osallistut paikan päällä kokoukseen, kerrothan ilmoittautumisen yhteydessä myös mahdolliset erityisruokavaliosi kahvitarjoilua varten.

JÄSENMAKSU 2026

	OMA SP FI0441080011 3002 28	TILISIIRTO FinFami Etelä-Pohjanmaa ry. Huhtalantie 2, 3.krs. 60220 Seinäjoki	
	FinFami Etelä-Pohjanmaa ry.		
Maksaja		Henkilöjäsenmaksu	15 €/henkilö/vuosi
		Perhejäsenyys	20 €/perhe/vuosi
		Kannattajajäsen	100 €/vuosi
Allekirjoitus_____		Viitenro	161253
Tilitä Nro	— .	Eräpäivä	31.3.2026

Huom! Kirjoita viitenumeron lisäksi maksun viestikenttään nimesi ja jäsenyytesi muoto.

Esim. Matti Meikäläinen, perhejäsenyys

Yhdistyksen kokouksissa äänioikeutta voivat käyttää jäsenmaksunsa maksaneet. Mikäli olet osallistumassa kevätkokoukseen (tarkemmat tiedot edellisellä sivulla), maksathan silloin jäsenmaksusi 15.3. mennessä.

YHTEYSTIEDOT

TOIMINNANJOHTAJA

Julia Hakamaa
Sosionomi (AMK)
p. 050 348 3676
julia.hakamaa@finfamiep.fi

LÄHEISTYÖNTEKIJÄ

Tuija Ikola
Psyk. sairaanhoitaja (AMK)
p. 040 410 2549
tuija.ikola@finfamiep.fi

ALUETYÖNTEKIJÄ

Oona Dahlgren
Sosionomi (AMK)
p. 050 338 0845
oona.dahlgren@finfamiep.fi

TOIMISTO

toimisto@finfamiep.fi

FinFami Etelä-Pohjanmaa ry
Elinkeinotalo Huhtalantie 2, 3.krs.
60220 Seinäjoki

